

無理なく誰でもできる!

日常ながら運動



上半身をカンタンに強化

日常ながら運動なら、上半身でもさりげなく鍛えることが可能です。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう!

監修：長野 茂 (フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表)

腕組み押し合い運動

一度に行う目安 各10秒×3セット

1 お腹の前で両手をグーの形にしてこぶしをつくり、手首同士を上下にあてて交差させる。下の腕は力こぶをつくるように曲げようと力を込め、上の腕は下の腕に逆らって上から押さえつけるように力を込め、静止した状態で10秒押し合う。

2 上下の手を入れ替えて同様に行う。



ココに効く!

基礎代謝アップ、
二の腕、胸

ココがPoint

腕の位置を、顔の前、胸の少し上、胸元と変えて行う。

ひざ開き腕閉じ

一度に行う目安 10秒×2セット

ココに効く! 基礎代謝アップ、
胸、肩、腕、
お腹、太もも

ココがPoint きつい運動なので
やり過ぎに注意。



1 足を肩幅に開き、上体をやや前傾させて、お腹をへこませ、ひざの外側に両手のひらをあてる。

2 お腹に力を込めながらひざは外側に開こうと力を込め、両腕はその力に負けないように内側に力を込め、10秒押し合う。

肩甲骨引き寄せ運動

一度に行う目安 30秒+10秒 (2セット)

1 イスに浅く座り、後ろで両手のひらを合わせて指を組む。そのまま両手を後方へ伸ばし、30秒肩甲骨を中央に寄せるようにして大きく胸を張る。

2 その姿勢のままできるだけ両手を上げ、10秒上下させる。



ココに効く!

胸、背中

ココがPoint

背筋は伸ばし、
上体を前にかがめない。

Nagara Column

生活習慣は無理に変えない

日常ながら運動を習慣にするコツは、今の生活習慣を無理に変えないこと。デスクワークが中心の仕事なら座りながら、掃除が日課なら掃除をしながらなど、自分の生活の中で最も行いやすい日常ながら運動は何か、いつならできるか、どこならやりやすいかを考え、無理なく取り入れることが大切です。